

Het is geen remedie, maar boksen helpt enorm

Boksen is voor de meeste mensen een heel intensieve sport. En dat is al helemaal het geval als je de ziekte van Parkinson hebt. Gisteren trok een aantal patiënten toch de bokshandschoenen aan. Niet voor de leuk, maar omdat bewegen enorm belangrijk is.

 Mark Vallinga

Leeuwarden | Vlak voordat de zomer gaat, schalt de luide stem van trainer Piet Rozendaal door de zaal. „In de bokshouding”, klinkt het ferm. Het zevental Parkinson-patiënten luistert aandachtig en heft beide vuisten op. Dan volgt een minuut sparren met de tegenstander. Rake klappen vallen er alleen niet, want het is vanzelfsprekend niet de bedoeling dat de zeven elkaar knock-out slaan. Nee, het gaat puur om het maken van de bewegingen.

En dat is al zwaar genoeg voor de meesten. Na een uur sparren, flink op de bokszak slaan en een cooling down komen de boksters even op adem aan de zijkant. „Het was een lekkere training”, zegt Peter van Dijk (60) uit Leeuwarden. „Na een uur voel je het bloed overal in je lichaam stromen. Het is zwaar en intensief, maar ik vind het heerlijk om te doen. Bewegen is altijd goed en dat geldt al helemaal voor mensen die net als ik de ziekte van Parkinson hebben.”

Van Dijk kreeg de diagnose al in 2012, maar lijkt zich als een vis in het water te voelen in de boksschool van BAV Frisia. Hij is inmiddels zelfs lid van de vereniging en trekt twee keer per week de bokshandschoenen aan om te trainen. „Sinds ik boks, merk ik dat mijn conditie is verbeterd en dat ik veel beter in mijn vel zit. In combinatie met mijn medicijnen, die de symptomen van Parkinson onderdrukken, gaat het ontzettend goed.”

Het belang van bewegen wil Van Dijk nu doorgeven aan andere Parkinson-patiënten. Samen met lotge-

noot Piet Kempenaar en fysiotherapeut Ronald van der Heijden heeft hij anderhalf jaar geleden de stichting Parkinson in Beweging opgericht. Zo hopen ze mensen met Parkinson duidelijk te maken dat ze door regelmatig te bewegen langer zelfstandig kunnen functioneren.

Naast het project Dansen op Recept (laagdrempelige danslessen voor Parkinson-patiënten) is de stichting nu bezig met het opzetten van een boksgroepje. Het is de bedoeling om (bij voldoende belangstelling) iedere maandagochtend te gaan trainen. Gisteren werd in de boksschool van BAV Frisia een kennismakingsles georganiseerd. Boksen is bij uitstek geschikt voor mensen met de hersenziekte. „Parkinson zorgt voor aantasting van conditie, balans, snelheid en kracht”, legt fysiotherapeut Van der Heijden uit. „Juist deze aspecten train je tijdens het boksen.”

Zelfvertrouwen

Er is nog weinig academisch onderzoek naar gedaan, maar volgens Van der Heijden wijzen de eerste resultaten uit dat beweging positief werkt voor mensen met Parkinson. „Niet alleen omdat ze daardoor langer fit en vitaal blijven, maar ook omdat beweging mensen extra zelfvertrouwen geeft. Dat ze gaan boksen en ontdekken dat ze veel meer kunnen dan ze zelf eigenlijk hadden verwacht. Dat vind ik het allerbelangrijkste: je kunt ook met de ziekte van Parkinson namelijk meer dan je denkt.”

Die boodschap is bij Van Dijk jaren geleden al binnengekomen. De voormalig notaris werkt zich - naast het boksen - ook thuis nog in het zweet op de loopband, roeimachine



Het gaat er soms fanatiek aan toe tijdens de kennismakingsles boksen voor mensen met de ziekte van Parkinson. Op de achtergrond (zwart shirt) deelt Peter van Dijk een ferme tik uit. De zestigjarige Leeuwarder kreeg de diagnose Parkinson in 2012, maar zit door te boksen veel beter in zijn vel. Foto: Jan Ligthart

en hometrainer. „Ik ben ook eerst begonnen met oefeningen bij Ronald. Hoe sta je bijvoorbeeld op van een stoel en hoe kun je omrollen in bed? Daar hebben mensen met Parkinson moeite mee. Ik heb er zelf nog weinig last van, maar je moet het wel oefenen. Ik was alleen toe aan wat meer uitdaging. Die heb ik in het boksen gevonden.”

En dat is precies de intentie van de stichting: mensen moeten ook buiten het medische circuit kunnen bewegen. „Als je de diagnose Parkinson

krijgt, heb je meteen het stempeltje: ik ben ziek. Daarna word je het medische circuit ingeduwed”, legt Van der Heijden uit. „Wij willen mensen de keuze geven om te gaan bewegen bij een fysio of bij een gewone sportclub. Dat biedt afleiding van het ziek zijn en moet met een beetje aansturing ook mogelijk zijn.”

Want Van der Heijden heeft bokstrainer Rozendaal eerst uitleg gegeven over Parkinson en waar hij tijdens de les op moet letten. „Ik hoef hem niets te vertellen over het bok-

Parkinson zorgt voor aantasting van conditie, balans, snelheid en kracht. Juist deze aspecten train je met boksen

sen, maar wel dat je bijvoorbeeld op moet letten als patiënten achteruit lopen. Dan kunnen ze vallen.”

Rozendaal geniet zelf ook volop van het uurtje bokstraining. In onvervalst Leeuwarders spoort hij zijn leerlingen enthousiast en met humor aan. „Ik fien ut heerlijk. Ik voel my as een vis in ut water tussen al die ouwe minsken. Jum binne moai van myn eigen leeftyd.” Zijn schouderklopje wordt door een van boksters beantwoord met een grote glimlach. Zij gaan zichtbaar tevreden huiswaarts.